**LUNES 29 DE JUNIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Curso | asignatura | Objetivo | Mes |
| 8° Básico | Educación Física y salud | Practicar regularmente una variedad de actividades físicas en el hogar, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos de actividades físicas, ejecutar un calentamiento, aplicar medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente y cuidar la higiene personal. | Junio |

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales | **RETOS** |
| -Celular o computador con conexión a YouTube.-Botella de medio litro con agua hasta la mitad.  | **RETO 1: “La botella con plancha extendida”**Ubicarse en posición plancha con brazos extendidos, realiza el desafío de la botella en un tiempo de **30 segundos**. El reto es desafiar a alguien de tu familia.Puedes hacerlo con la mano derecha y luego con la mano izquierda.Puedes internarlo las veces que quieras durante la semana.<https://www.youtube.com/watch?v=KvjY4zFCCRk&t=2s> |
| **Completa tu autoevaluación.****NOMBRE: CURSO: FECHA: 29 de Junio** |
| **Que hará el estudiante** | **Que hará el apoderado** | **Evidencia/producto** |
| -Realiza un calentamiento adecuado antes del reto.**SI NO**-Se Hidrata antes, durante y/o después del reto.**SI NO** | -Dispondrá del material y espacio adecuado para realizar el reto, considerando la seguridad del estudiante. -Motivar al estudiante a realizar actividad física. | ¿Te gustó el reto? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_¿Con que mano te fue más fácil lanzar la botella?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Anota el mejor registro de los participantes |
| Estudiante | Familia 1 | Familia 2 | Familia 3 |
|  |  |  |  |

**Recuerda enviarnos esta planilla al**

**WhatsApp +56937799484** o al correo **Jimmy.tolozac@colegiosfnvalpo.cl**